

Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

„Wer rastet, der rostet“, sagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich ist unsere Lebenserwartung stark abhängig von Rahmenbedingungen. Neben Nationalität und Kultur spielen vor allem Ernährung, Aktivität und Gesundheitsbewusstsein eine entscheidende Rolle. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass nicht nur körperliche sondern auch geistige Bewegung zentrale Faktoren zur Erhaltung oder Wiederherstellung der physischen (körperlichen) darstellen.

Alexis Carrel formuliert es so:

„nebel rhem nerhaj ned nrednos ,nebeg zu erhaj rhem nebel med ,na fuarad thcin tmmok sE“

Und Dr. Christoph Rott, Altersforscher an der Universität Heidelberg sagt:

„Wir boekemmn lngalbigekiet heteuqausi gsechnekt. Die lneebssquatliät für das hohe atler msüesn wir uns aber errabteien.“

(Sicher haben Sie die beiden Aussagen erlesen können! Unser Gehirn – ein wahrer Weltmeister!)

Fit bleiben beschränkt sich auf keinen Fall nur auf den Körper. Ein fitter Körper lässt uns zwar mobil bleiben, wenn jedoch die geistige Fitness verloren geht, gehen gleichzeitig Selbstständigkeit und Selbstbestimmung verloren. Deshalb müssen wir rechtzeitig dazu beitragen, uns die geistigen Kompetenzen zu erhalten! Eine weitere Bedeutung kommt dem sozialen Aspekt, der Gemeinschaft zu.

So ist auch das Üben in der Gruppe nicht nur intensiver und damit erfolgreicher. Es macht vor allem auch mehr Freude.

Mit dem neuen Angebot des Bürgerforums Wangen „Geistig fit bleiben“ haben Sie ab Januar 2018 die Möglichkeit, dies selbst zu erfahren.

Die Gruppe trifft sich unter der Leitung von Elisabeth Buhmann jeden 2. Dienstag (ungerade Woche) von 10:00 bis 11:00 Uhr in der Karlstr. 14 im Aufenthaltsraum/Erdgeschoss.

Noch eine kleine Leseprobe zum Schluss:

SicHEtwAsGUTESZuTuNISTeSNIEZUSpÄT
HerZLiCheeINLAduNG!

|

Leitung:

Elisabeth Buhmann

Tel. 07522 21674

E-Mail: e.buhmann@66s.de

Sigrid Senst

Am Engelberg 24

88239 Wangen

Tel. 07522 709069

Hier finden Sie alle Aktivitäten der Gruppe:

- [GET](#)